

# 6月は食育月間です！

食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの、とされています。言葉にすると難しく感じますが、普段の生活や食事を通して「食べること」や「食べ物」に関する体験をすることも立派な食育です。家庭でも「食べること」について少し考えてみませんか？



先月から食育だよりでも使用している、このマークをご存知でしょうか？これは「食育マーク・食育ピクトグラム」です。これからもっと食育を広めていくために農林水産省が作成しました。食育を推進するための代表的な12個の項目がマークになっています。今回は保育園やご家庭でも挑戦していきたい項目を4つ紹介します。



## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは生活リズムを整えて、1日を元気いっぱい過ごすための大切な食事です。時間のない朝ですが、おにぎりや果物、牛乳など少ない調理工程で食べられるものから始めてみましょう。



## よくかんで食べよう

よく噛んで食べることは、あごの発育、虫歯の予防、肥満の予防に効果的とされています。よく噛んでね、などの声かけや噛む回数が自然と増えるような噛み応えのある食材（たけのこ・ごぼうなど）やおやつ（せんべい・アーモンド・おやついりこなど）を取り入れてみましょう。



## 食べ残しをなくそう

毎日一人あたり124g、ごはん1杯分の量の食べ物が捨てられています。自分がどれくらいの量を食べられるのか把握したり、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦したりすることは食べ残しを減らすことにつながります。少し難しいですが、成長に合わせて取り組んでみましょう。



## 食・農の体験をしよう

料理や農林漁業を体験することは食べ物の大切さを学んだり、興味・関心を育てたりすることに効果的です。福岡県内でもフルーツ狩りや芋ほりなどの農業体験ができる場所があります。保育園ではプランター菜園や簡単な調理に挑戦する予定です。

